

4,90  
€



ΑΡΓΥΡΩ  
ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ

# Οι συνταγές μου *εμπλουτευτικά*



## Ζυμαρικά No 2





Διευθύντρια: ΜΑΡΙΑ ΚΟΛΛΙΑΤΣΑ

Κείμενα: ΑΡΓΥΡΩ ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ

Styling: ΜΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ

Φωτογράφιση: STUDIO ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Art director: ΒΙΒΗ ΜΗΤΣΟΥΡΑ

Ηλεκτρονική επεξεργασία εικόνας: ΜΑΝΟΣ ΜΑΝΩΛΙΟΥΔΑΚΗΣ

Art supervisor: ΕΛΠΙΔΑ ΚΟΥΡΗ

Διόρθωση κειμένων: ΜΑΡΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ  
ΣΑΪΑ ΜΗΝΑΣΙΔΟΥ

Γραμματεία διεύθυνσης: ΕΛΕΝΗ ΜΥΣΤΙΚΟΥ

Διευθυντής παραγωγής: ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΥΡΑΤΖΗΣ

Υπεύθυνη έκδοσης: ΕΛΕΝΑ-ΝΑΤΑΣΑ ΚΑΪΤΣΑ



# Ζυμαρικά

## Γενικές οδηγίες

**Σε αυτό το τεύχος σάς παραθέτω εύκολες, γρήγορες και πεντανόστιμες συνταγές για ζυμαρικά που θα απολαύσετε με την οικογένεια ή τους καλεσμένους σας.**

**Τ**α ζυμαρικά τα λατρεύουμε όλοι! Στο τεύχος που κρατάτε θα βρείτε 15 φανταστικές συνταγές για όλα τα γούστα. Ως προς την ετοιμασία τους, πρέπει να θυμόμαστε:

■ Να μην παραβράσετε τα ζυμαρικά γιατί χάνουν τη γεύση τους και δεν είναι τόσο εύπεπτα στο στομάχι. Όσα δεν έχουν βράσει καλά, έχουν γεύση ωμής ζύμης, ενώ αυτά που παράβρασαν λασπώνουν στο τέλος. Κατά γενικό κανόνα, χρησιμοποιούμε βαθιά κατσαρόλα και για 500 γραμμ. ζυμαρικά θέλουμε 5 λίτρα νερό και 1 κ.σ. αλάτι. Αφού βράσει το νερό και αλατίσουμε, βυθίζουμε τα ζυμαρικά, ανακατεύουμε και μόλις πάρει βράση ξανά το νερό μετράμε από εκείνη τη στιγμή το χρόνο βρασμού. Γενικώς, τα φρέσκα ζυμαρικά θέλουν 2'. Τα γεμιστά φρέσκα ζυμαρικά 5'. Τα ξηρά ζυμαρικά από 8'-12', ανάλογα με το μήκος και το σχήμα τους. Στα συσκευασμένα αναγράφεται ο προτεινόμενος χρόνος βρασμού. ■ Να μην τα ξεπλένετε ποτέ αφού τα βράσετε (παρά μόνο αν πρόκειται να γίνουν σαλάτα ζυμαρικών) γιατί φεύγει το άμυλο και δεν στέκεται η σάλτσα επάνω στο ζυμαρικό. ■ Επίσης είναι προτιμότερο αφού τα στραγγίσετε να τα ρίξετε στη σάλτσα. Έτσι θα πετύχετε το τέλειο δέσιμο της σάλτσας και τις καλύτερες γευστικές μακαρονάδες. Αυτός είναι και ο τρόπος που μαγειρεύουμε στα εστιατόρια. ■ Όταν ψήνουμε ζυμαρικά ογκρατέν, πάντα προθερμαίνουμε το φούρνο σε δυνατή θερμοκρασία, στους 220°C, και μόλις βάλουμε το ταψί στο φούρνο χαμηλώνουμε στους 180°C. Με αυτόν τον τρόπο η κρέμα αυγών και τυριών κάνει αμέσως σώμα (στερεοποιείται) και δεν προλαβαίνει να κατακαθίσει στον πάτο του ταψιού. ■ Τέλος, να σερβίρετε πάντα τα ζυμαρικά όσο ακόμα είναι ζεστά, για να τα απολαμβάνετε καλύτερα.

Καλή επιτυχία!

Αρχυρώ



Από την  
**Αργυρώ Μπαρμπαρίγου**

## Μικρές συμβουλές για νόστιμο μαγείρεμα

**Σε γενικές γραμμές  
να θυμάστε ότι:**

■ Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μαγειρεμένα ζυμαρικά που περίσσεψαν και με μία σάλτσα ντομάτας ή τυριού να τα μετατρέψουμε σε ένα καινούργιο φαγητό. Επίσης, μας δίνουν τη δυνατότητα να εκμεταλλευτούμε μαγειρεμένα υλικά, όπως ψητό ή βραστό κοτόπουλο, κρέας κοκκινιστό ή αρνάκι σούβλας, για να φτιάξουμε ένα νέο φαγητό. ■ Χρησιμοποιούμε λίγο από το νερό που έβρασαν τα ζυμαρικά για να αραιώσουμε πυκνές σάλτσες τυριών.





# Μακαρονοσαλάτα

*Μία σαλάτα με καθαρά ελληνική γεύση που μπορεί να αποτελέσει γεύμα από μόνη της. Παγώστε την και σερβίρετέ τη με κριθίνο παξιμάδι. Απλά υπέροχη!*

## ΥΛΙΚΑ

- 400 γραμμ. φαρφάλε (φιογκάκια)
- 6 ντομάτες ώριμες
- 200 γραμμ. φέτα κομμένη σε κύβους
- 2 κ.σ. βασιλικό ψιλοκομμένο
- 1/2 φλ. τσαγιού ελιές ψιλοκομμένες
- 2 κ.σ. κάππαρη ή καππαρόφυλλα
- 1/2 ματσάκι γλιστρίδα
- 2 κ.σ. χυμό φρέσκιας ντομάτας
- 4 κ.σ. μπαλσάμικο
- 1/2 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ  
5

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
10'

ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ  
5'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα ζυμαρικά σε αλατισμένο νερό και τα στραγγίζουμε. Τα ξεπλένουμε με κρύο νερό για να φύγει το άμυλο και να μην κολλάνε μεταξύ τους. Ψιλοκόβουμε τις ντομάτες σε καρέ (κρατάμε 2 κ.σ. χυμό φρέσκιας ντομάτας). Σε βαθιά σαλατιέρα βάζουμε τα ζυμαρικά. Προσθέτουμε τις ντομάτες, τη φέτα, το βασιλικό,

τις ελιές, την κάππαρη και τη γλιστρίδα (φύλλο φύλλο). Σε μικρό μπλέντερ βάζουμε το ελαιόλαδο, το σκόρδο, το μπαλσάμικο και το χυμό ντομάτας. Αλατοπιπερώνουμε και τα χτυπάμε να γίνουν κρέμα. Περιχύνουμε τα ζυμαρικά. Ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε τη μακαρονοσαλάτα.





# Βίδες με κιμά, φακές και γιαούρτι

*Ένας συνδυασμός που ξενίζει, αλλά όταν τον γευτείτε θα δείτε πόση νοστιμιά κρύβει. Θυμάστε τα ρεβίθια με κιμά; Αυτό είναι ακόμα πιο νόστιμο!*

## ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. βίδες
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο κομμένες σε φέτες
- 1 καρότο ψιλοκομμένο
- 600 γραμμ. κιμά μοσχαρίσιο
- 1 φλ. τσαγιού φακές ψιλές, βρασμένες
- 2 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 1 κλαδάκι φρέσκο θυμάρι
- 1 φύλλο δάφνη
- 1/3 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 300 γραμμ. γιαούρτι στραγγιστό
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό



ΜΕΡΙΔΕΣ  
4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
15'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ  
30'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τις φακές σε κατσαρόλα με νερό να μισοβράσουν. Τις στραγγίζουμε. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τον κιμά για λίγα λεπτά, έως ότου αλλάξει χρώμα. Ρίχνουμε το σκόρδο, το κρεμμύδι και το καρότο και τα αφήνουμε για 3'-4'. Προσθέτουμε τις βρασμένες φακές, τον πελτέ και τα μυρωδικά. Συμπληρώνουμε

νερό ίσα που να σκεπάζει τα υλικά. Αλατοπιπερώνουμε και σιγοβράζουμε τη σάλτσα για 20'. Στο μεταξύ, βράζουμε τις βίδες σε αλατισμένο νερό. Τις στραγγίζουμε. Τις ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα και προσθέτουμε το γιαούρτι και το μαϊντανό. Τις ανακατεύουμε καλά. Σερβίρουμε σε βαθιά πιάτα περιχύνοντας με τη σάλτσα.







# Λαζάνια με κοτόπουλο, πράσο και κρέμα τυριού

*Πεντανόστιμη συνταγή, με ιδιαίτερη τεχνική. Το θρυμματισμένο λαζάνι σε στρώσεις πίνει όλα τα υγρά του φαγητού. Τέλειο! Αξιοποιήστε κοτόπουλο, ψητό ή βραστό που σας έμεινε από το χθεσινό γεύμα.*

## ΥΛΙΚΑ

- 2 πράσα ψιλοκομμένα
- 3 κ.σ. βούτυρο
- 3 κ.σ. αλεύρι
- 750 ml ζωμό κότας (ζεστό)
- 500 γραμμ. μαγειρεμένο κοτόπουλο, ψητό ή βραστό
- 200 γραμμ. λαζάνια
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- 1 φλ. τσαγιού πικάντικη γραβιέρα
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΜΕΡΙΔΕΣ  
4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
15'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ  
50'



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το βούτυρο, να λιώσει, σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα πράσα και τα αφήνουμε για 7'-8' να μαραθούν, χωρίς να πάρουν χρώμα. Προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε λίγο για 2'-3'. Σιγά σιγά, πάντα ανακατεύοντας, προσθέτουμε το ζωμό και αφήνουμε την κρέμα να δέσει. Αλατοπιπερώνουμε και πασπαλίζουμε το μοσχοκάρυδο. Κρατάμε 2 φλ. τσαγιού κρέμα για τη συνέχεια. Ψιλοκόβουμε το μαγειρεμένο κοτόπουλο και το ρίχνουμε στην κρέμα. Λαδώνουμε μικρό τετράγωνο πυράντοχο σκεύος. Τρίβουμε με τα

χέρια τα λαζάνια σε κομματάκια. Στρώνουμε το 1/3 από τα τρίμματα των λαζανιών στο σκεύος. Απλώνουμε το 1/3 της κρέμας με το κοτόπουλο. Πασπαλίζουμε δεύτερη στρώση τρίμμα λαζάνια. Απλώνουμε 1/3 κρέμα-κοτόπουλο. Πασπαλίζουμε τα υπόλοιπα λαζάνια. Απλώνουμε την υπόλοιπη κρέμα-κοτόπουλο. Περιχύνουμε με τα 2 φλ. τσαγιού κρέμα που κρατήσαμε και πασπαλίζουμε με το τυρί. Σκεπάζουμε το ταψί και ψήνουμε για 30' στους 180°C στις αντιστάσεις. Ξεσκεπάζουμε και συνεχίζουμε για 20' το ψήσιμο, να ροδίσει το φαγητό.







# Καλοκαιρινή μακαρονάδα με ντοματίνια και ξινομυζήθρα

*Μια συνταγή που μοσχομυρίζει Πάρο κι εμένα τουλάχιστον με ταξιδεύει. Αν δεν βρείτε ξινομυζήθρα, αντικαταστήστε τη με γαλοτύρι, τσαλαφούτι ή κάποιο ανάλογο τυρί.*

## ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. λιγκουίνι
- 500 γραμμ. ντοματίνια μακρόστενα
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1/3 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 πρέζα ζάχαρη
- 250 γραμμ. ξινομυζήθρα
- 2 κ.σ. κάππαρη
- 2 κ.σ. βασιλικό ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. δυόσμο ψιλοκομμένο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΜΕΡΙΔΕΣ  
5

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
5'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ  
10'



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τα ντοματίνια στη μέση. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σε χαμηλή φωτιά σοτάρουμε το ψιλοκομμένο σκόρδο για 1'. Προσθέτουμε τα ντοματίνια. Πάντα σε χαμηλή φωτιά, τα σοτάρουμε 5'-6' να μαραθούν. Πασπαλίζουμε με τη ζάχαρη και αλατοπιπερώνουμε. Ρίχνουμε τα μυρωδικά. Προσθέτουμε την ξινομυζήθρα και

την κάππαρη. Στο μεταξύ, έχουμε βράσει τα ζυμαρικά 2' λιγότερο απ' όσο αναγράφεται στη συσκευασία και όπως στάζουν τα ρίχνουμε στη σάλτσα. Προσθέτουμε 1/2 φλ. τσαγιού νερό από αυτό που έβρασαν τα ζυμαρικά. Αφήνουμε να βράσουν για 2' όλα μαζί. Σερβίρουμε τη μακαρονάδα αμέσως.





# Λιγκουίνι με φρέσκο τόνο, κάππαρη και ούζο

*Όποτε βρίσκω φρέσκο τόνο φτιάχνω το συγκεκριμένο φαγητό στο εστιατόριο και γίνεται ανάρπαστο. Ο συνδυασμός είναι απλά μοναδικός!*

## ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. λιγκουίνι
- 1/3 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 400 γραμμ. φρέσκο τόνο κομμένο σε καρέ
- 800 γραμμ. ντομάτες ψιλοκομμένες
- 1/4 φλ. τσαγιού ούζο
- 2 κ.σ. κάππαρη
- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ  
5

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
10'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ  
15'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια για 2'-3', να γυαλίσουν (χωρίς να πάρουν χρώμα). Προσθέτουμε τον τόνο και σοτάρουμε για 2'-3', να αλλάξει χρώμα. Σβήνουμε με το ούζο και αφήνουμε να πιει όλα τα υγρά του. Προσθέτουμε τις ντομάτες, την κάππαρη και σιγοβράζουμε για 10', να δέ-

σει η σάλτσα. Αλατοπιπερώνουμε και πασπαλίζουμε με το μαϊντανό. Στο μεταξύ, βράζουμε τα λιγκουίνι 2' λιγότερο απ' όσο αναγράφεται στη συσκευασία. Όπως στάζουν, με την τσιμπίδα, τα ρίχνουμε στη σάλτσα. Ανακατεύουμε και βράζουμε για 2'. Σερβίρουμε το φαγητό αμέσως.







# Μακαρονάδα με καβουρμά

*Πρωτοέφαγα καβουρμά σε ένα ταξίδι μου στην Κερκίνη, πριν από πολλά χρόνια. Τώρα πια τον βρίσκουμε συσκευασμένο σε όλη την Ελλάδα. Τον φτιάχνουμε ομελέτα, τον σερβίρουμε σκέτο, αλλά έτσι νομίζω είναι ό,τι καλύτερο έχετε δοκιμάσει.*

## ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. χυλοπίτες χωριάτικες
- 1/4 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 400 γραμμ. καβουρμά  
(βουβαλίσιο παστό κρέας.  
Θα το βρείτε στα σούπερ μάρκετ)
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- 1/4 φλ. τσαγιού λευκό ξηρό κρασί
- 600 γραμμ. τριμμένες ντομάτες
- 1 πρέζα ζάχαρη
- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κλαδάκι φρέσκο θυμάρι
- 1/2 φλ. τσαγιού ξερή  
μυζήθρα, τριμμένη



ΜΕΡΙΔΕΣ  
5

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
10'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ  
20'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβουμε τον καβουρμά σε καρέ. Σε πλασotte κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το σκόρδο και το κρεμμύδι για 3'-4'. Προσθέτουμε τον καβουρμά. Σοτάρουμε για 2'-3' και σβήνουμε με το κρασί. Αφήνουμε να απορροφηθούν όλα τα υγρά. Προσθέτουμε τις ντομάτες, τη ζάχαρη και το θυμάρι. Αλα-

τοπιπερώνουμε. Σιγοβράζουμε τη σάλτσα για 15', να δέσει. Τέλος πασπαλίζουμε το μαϊντανό (αφαιρούμε το θυμάρι). Στο μεταξύ, βράζουμε τις χυλοπίτες και όπως στάζουν, με τσιμπίδα, τις ρίχνουμε στη σάλτσα. Βράζουμε για 1'. Πασπαλίζουμε με το τυρί, ανακατεύουμε και σεβίρουμε αμέσως.







# Σπαγγέτι με αχιβαδάκια

*Γι' αυτούς που αγαπούν τις φίνες γεύσεις. Όλη η νοστιμιά της θάλασσας σ' αυτό το πιάτο! Πάρτε τα μικρά αχιβαδάκια, είναι πιο εύγευστα, και μην τα παραβράσετε γιατί σκληραίνουν και χάνουν τη νοστιμιά τους.*

## ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. σπαγγέτι
- 800 γραμμ. αχιβαδάκια (vongole)
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1/3 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 καυτερή πιπερίτσα ψιλοκομμένη
- 2 κ.σ. φρυγανιά
- 4 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ  
5

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

10'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

10'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεπλένουμε τα αχιβαδάκια σε μπόλικο νερό. Τα αφήνουμε για 1 ώρα σε μπολ καλυμμένα με νερό να αποβάλουν την άμμο. Τα ξεπλένουμε ξανά. Σε βαθύ τηγάνι ή πλαστού κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σε χαμηλή φωτιά σοτάρουμε το σκόρδο και την πιπεριά για 1', να ξανθύνουν. Αφαιρούμε το σκόρδο. Προσθέτουμε τα αχιβαδάκια με ελάχιστο νερό και δυναμώνουμε τη φωτιά. Σκεπάζουμε το τηγάνι και ανακατεύουμε πότε πότε για να ανοίξουν οι

αχιβάδες (4'-5'). Όσες αχιβάδες δεν ανοίξουν, τις αφαιρούμε. Προσθέτουμε τη φρυγανιά και το μαϊντανό. Στο μεταξύ, βράζουμε τα σπαγγέτι 2' λιγότερο απ' όσο αναγράφεται στη συσκευασία. Όπως στάζουν, με τσιμπίδα, τα ρίχνουμε στο τηγάνι και αλατοπιπερώνουμε. Σε δυνατή φωτιά τα αφήνουμε για 2' μέχρι το νερό των ζυμαρικών και το ζουμί από τα αχιβαδάκια να γίνουν παχιά σάλτσα. Μοιράζουμε σε τέσσερα πιάτα και σερβίρουμε αμέσως.







# Χοντρό μακαρόνι με σάητσα, χωριάτικο λουκάνικο και λαχανικά

*Μια χωριάτικη μακαρονάδα με πολύ πλούσια γεύση. Πραγματική νοστιμιά. Η ευωδιά και η γεύση της θα σας τρελάνουν.*

## ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. χοντρό μακαρόνι για παστίτσιο
- 1/3 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ξερό κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη
- 2 χωριάτικα λουκάνικα (καθαρισμένα από το περιβλήμα)
- 1/2 φλ. τσαγιού κόκκινο ξηρό κρασί
- 1 πράσινη πιπεριά κομμένη σε μικρά καρέ
- 1 κόκκινη πιπεριά κομμένη σε μικρά καρέ
- 1 μεγάλη μελιτζάνα κομμένη σε μικρά καρέ
- 800 γραμμ. ντομάτες ψιλοκομμένες
- 1/2 φλ. τσαγιού ελιές ψιλοκομμένες
- 1 κλαδάκι φρέσκο θυμάρι
- 1 κλαδάκι φρέσκια ρίγανη
- κεφαλοτύρι τριμμένο για το σερβίρισμα
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ  
5

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
10'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ  
20'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια λαμαρίνα στρώνουμε λαδόκολλα. Βάζουμε σε μπολ τις ψιλοκομμένες πιπεριές και τη μελιτζάνα. Τις ραντίζουμε με 2 κ.σ. ελαιόλαδο (από το συνολικό). Τα ανακατεύουμε και τα αραδιάζουμε στη λαμαρίνα. Τα ψήνουμε στους 200°C για 10', να μααραθούν ελαφρά. Ψιλοκόβουμε τα καθαρισμένα λουκάνικα. Σε φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο για λίγα λεπτά να μααραθούν ελαφρά, χωρίς να πάρουν χρώμα. Προσθέτουμε το λουκάνι-

κο και σοτάρουμε για 2'-3'. Ρίχνουμε τα ψημένα λαχανικά και σβήνουμε με το κρασί. Αφήνουμε να εξατμιστούν όλα τα υγρά με το βρασμό. Προσθέτουμε τις ντομάτες, τα μυρωδικά και τις ελιές. Αλατοπιπερώνουμε και σιγοβράζουμε τη σάλτσα για 10'. Στο μεταξύ, βράζουμε τα μακαρόνια, τα στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με τη σάλτσα. Ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε το τριμμένο κεφαλοτύρι και ανακατεύουμε. Σερβίρουμε το φαγητό αμέσως.







# Παστίτσιο λαχανικών με λαζάνια

*Απλά, φτιάξτε το όλες! Είναι μία φανταστική συνταγή για την οικογένεια και για καλεσμένους. Δεν περιγράφεται η γεύση της! Μόνο όταν τη δοκιμάσετε θα καταλάβετε τι εννοώ.*

## ΥΛΙΚΑ

- 12 φύλλα λαζάνια
- 3 χρωματιστές πιπεριές
- 2 μελιτζάνες φλάσκες
- 2 κολοκυθάκια
- 1/4 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 2½ φλ. τσαγιού πικάντικη γραβιέρα τριμμένη
- 1/2 φλ. τσαγιού κεφαλοτύρι τριμμένο

## Για τη σάλτσα ντομάτας

- 1 κιλό ντομάτες τριμμένες

- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι
- 1 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο

## Για την κρέμα τυριού με πράσο

- 3 κ.σ. βούτυρο
- 1/2 πράσο ψιλοκομμένο
- 3 κ.σ. αλεύρι
- 750 ml φρέσκο γάλα χλιαρό
- 1/2 φλ. τσαγιού κεφαλοτύρι τριμμένο

ΜΕΡΙΔΕΙ  
8

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
30'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ  
40'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε σε μικρά καρέ τις μελιτζάνες, τις πιπεριές και τα κολοκύθια. Τα αραδιάζουμε σε λαμαρίνα. Τα ραντίζουμε με ελάχιστο ελαιόλαδο και τα ψήνουμε στους 200°C στις αντιστάσεις για 15'. Βάζουμε όλα τα υλικά για τη σάλτσα ντομάτας σε κατσαρόλα και τα βράζουμε για 10'. **Για την κρέμα:** Λιώνουμε το βούτυρο σε κατσαρόλα. Σε χαμηλή φωτιά σοτάρουμε το ψιλοκομμένο πράσο για 5', να μαραθεί. Πασπαλίζουμε με το αλεύρι. Το αφήνουμε να ψηθεί για 2'. Λίγο λίγο προσθέτουμε το χλιαρό γάλα και ανακατεύοντας αφήνουμε την κρέμα να δέσει για λίγα λεπτά. Αλατοπιπερώνουμε. Προσθέτουμε το κεφαλοτύρι. Σε μεγάλο πυράντοχο

σκεύος στρώνουμε μία κουταλιά σάλτσα ντομάτας. Απλώνουμε μία στρώση λαζάνια. Προσθέτουμε μία κουταλιά σάλτσα ντομάτας. Κάνουμε μία στρώση με το 1/3 των λαχανικών. Αναμειγνύουμε τη γραβιέρα και το κεφαλοτύρι και πασπαλίζουμε με το 1/3 αυτών. Κάνουμε δεύτερη στρώση λαζάνια. Καλύπτουμε με μία κουταλιά σάλτσα ντομάτας. Στρώνουμε μία στρώση λαχανικών και τα μισά τριμμένα τυριά. Κάνουμε τρίτη στρώση λαζάνια. Ρίχνουμε την υπόλοιπη ντομάτα, τα υπόλοιπα λαχανικά και τυριά. Τέλος, καλύπτουμε με την κρέμα. Ψήνουμε το παστίτσιο για περίπου 35'-40', να ροδίσει ελαφρά, στους 200°C.







# Κανελόνια με κιμά, μελιτζάνα και σάλτσα γιαουρτιού

*Σίγουρα έχει λίγη δουλειά παραπάνω, αλλά αξίζει τον κόπο. Ο συνδυασμός κιμά, ντομάτας, γιαουρτιού και μελιτζάνας είναι απίθανος. Είμαι σίγουρη ότι σας βάζω σε μπελά, γιατί θα σας το ζητούν συνέχεια!*

## ΥΛΙΚΑ

- 16 κανελόνια
- 1/4 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 500 γραμμ. κιμά μοσχαρίσιο
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 400 γραμμ. ψιλοκομμένες ντομάτες φρέσκες ή κονκασέ
- 1 μελιτζάνα κομμένη σε μικρά καρέ
- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 αυγό και 2 κ.σ. κεφαλοτύρι

### Για τη σάλτσα ντομάτας

- 400 γραμμ. ντομάτες ψιλοκομμένες

φρέσκες ή κονκασέ

- 1 πρέζα ζάχαρη
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Για την μπεσαμέλ γιαουρτιού

- 50 γραμμ. βούτυρο
- 50 γραμμ. αλεύρι
- 500 ml γάλα φρέσκο
- 200 γραμμ. (κεσέ) γιαούρτι στραγγιστό
- αλάτι, πιπέρι
- 1/2 φλ. τσαγιού κεφαλοτύρι

ΜΕΡΙΔΕΣ  
5

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
30΄

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ  
35΄

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε όλα τα υλικά για τη σάλτσα ντομάτας για 5΄. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και ροδίζουμε τον κιμά για 5΄-6΄. Προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τη μελιτζάνα και τα αφήνουμε να μαλακώσουν για περίπου 5΄. Προσθέτουμε την ντομάτα, αλατοπιπερώνουμε και σιγοβράζουμε μέχρι να πει η σάλτσα όλα τα υγρά της. Στο τέλος πασπαλίζουμε με το μαϊντανό, προσθέτουμε το αυγό και το τυρί και αφήνουμε λίγο να κρυώσει. **Για την μπεσαμέλ γιαουρτιού:** Ζεσταίνουμε το βούτυρο και όταν λιώσει προσθέτουμε το αλεύρι.

Ψήνουμε για 2΄-3΄ και λίγο λίγο ρίχνουμε, πάντα ανακατεύοντας με σύρμα, το γάλα. Αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε την κρέμα για λίγα λεπτά να δέσει. Αποσύρουμε από τη φωτιά. Προσθέτουμε το γιαούρτι και ανακατεύουμε. Γεμίζουμε τα κανελόνια με μικρό κουτάλι ή με το χέρι. Τα αραδιάζουμε σε λαδωμένο ταψάκι κοντά κοντά. Περιχύνουμε με τη σάλτσα ντομάτας και στη συνέχεια με την κρέμα. Πασπαλίζουμε με το τυρί και ψήνουμε για 35΄ στους 180°C στις αντιστάσεις, μέχρι να ροδίσει λίγο η επιφάνεια.







# Μακαρονόπιτα με μελιτζάνες

*Μία συνταγή με φανταστική γεύση, που στολίζει τα τραπέζια σας. Σερβίρετέ τη ζεστή ή σε θερμοκρασία δωματίου. Συνοδέψτε τη με γιαούρτι.*

## ΥΛΙΚΑ

- 3 μελιτζάνες φλάσκες μεγάλες
- 1 φλ. τσαγιού κεφαλοτύρι
- 4 φέτες κασέρι
- 1 αυγό
- 400 γραμμ. μακαρόνια για παστίτσιο
- λίγη φρυγανιά

## Για τη σάλτσα κιμά

- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 600 γραμμ. κιμά μοσχαρίσιο
- 1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- 1 κλωνάρι σέλερι ψιλοκομμένο
- 1 μεγάλο καρότο τριμμένο
- 1 μεγάλη ντομάτα ψιλοκομμένη
- 1/2 φλ. τσαγιού κόκκινο ξηρό κρασί
- 2 κ.σ. μαϊντανό
- αλάτι, πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ  
6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
30'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ  
30'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και ροδίζουμε τον κιμά. Προσθέτουμε όλα τα ψιλοκομμένα λαχανικά (κρεμμύδι, σκόρδο, καρότο, σέλερι) και τα αφήνουμε για 3'-4' να μαραθούν. Σβήνουμε με το κρασί. Αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ για 2'-3' και προσθέτουμε την ντομάτα. Αλατοπιπερώνουμε και σιγοβράζουμε για 20'. Τέλος πασπαλίζουμε με το μαϊντανό. Καθαρίζουμε γύρω γύρω τη φλούδα από τις μελιτζάνες. Τις κόβουμε σε λεπτές φέτες και τις αραδιάζουμε σε λαμαρίνα. Αλείφουμε με λίγο ελαιόλαδο και τις ψήνουμε στους 200°C για 10', να μαραθούν ελαφρά. Βράζουμε τα μακαρόνια για 7'-8' σε αλατισμένο νερό. Τα στραγγίζουμε. Τα

ρίχνουμε στη σάλτσα κιμά. Προσθέτουμε το αυγό και το κεφαλοτύρι και τα ανακατεύουμε καλά. Σε μεγάλη φόρμα δαχτυλίδι πασπαλίζουμε λίγη φρυγανιά στη βάση. Καλύπτουμε όλη τη φόρμα (βάση και τοιχώματα με μελιτζάνα). Αδειάζουμε τη γέμιση μέσα στη φόρμα με τις μελιτζάνες και απλώνουμε τις φέτες κασέρι. Γυρίζουμε προς τα μέσα τις μελιτζάνες που εξέχουν και καλύπτουμε τη μακαρονόπιτα με όσες μελιτζάνες έχουν απομείνει. Ψήνουμε τη μακαρονόπιτα στους 180°C στις αντιστάσεις, πάντα σε καλά προθερμασμένο φούρνο, για 30'. Αφήνουμε να σταθεί 10'-15' και έπειτα ξεφορμάρουμε.





# Η καρμπονάρα της Μάτας

*Είναι ένα φαγητό που δεν προλαβαίνεις να σερβίρεις και εξαφανίζεται. Η συνταγή είναι της ξαδέρφης μου Μάτας Μαλτέζου, και όποτε τη φτιάχνει την τιμούν όλοι. Ετοιμάζεται γρήγορα, ψήνεται γρήγορα και γίνεται ανάρπαστη!*

## ΥΛΙΚΑ

- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 500 γραμμ. ταλιατέλες
- 250 γραμμ. έμενταλ
- 250 γραμμ. κεφαλογραβιέρα
- 250 γραμμ. ζαμπόν
- 300 ml κρέμα γάλακτος
- 1 κεσεδάκι γιαούρτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ  
5

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

10'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

25'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τις ταλιατέλες σε αλατισμένο νερό για 6'-7'. Τις στραγγίζουμε και τις στρώνουμε σε μακρόστενο πυράντοχο σκεύος. Τις περιχύνουμε με το ελαιόλαδο. Ψιλοκόβουμε σε μικρά καρέ το έμενταλ, την κεφαλογραβιέρα και το ζαμπόν. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί και τα πασπαλίζουμε

πάνω στις ταλιατέλες. Σε μπολ βάζουμε το γιαούρτι και την κρέμα. Αλατοπιπερώνουμε και τα ανακατεύουμε να ενωθούν. Περιχύνουμε τις ταλιατέλες. Ψήνουμε στους 200°C στις αντιστάσεις, στην τελευταία σχάρα, για περίπου 25', μέχρι να λιώσουν τα τυριά και να ροδίσει το φαγητό.





# Κοχύλια γεμιστά με τυρί και σάλτσα κοτόπουλου

*Μία πεντανόστιμη συνταγή με γεμιστά κοχύλια και σάλτσα κοτόπουλου να κλέβει την παράσταση. Μπορείτε να αξιοποιήσετε χθεσινό μαγειρεμένο κοτόπουλο. Αφού το ψιλοκόψετε, θα ακολουθήσετε την εκτέλεση της συνταγής όπως δίνεται.*

## ΥΛΙΚΑ

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 4-5 φέτες προσούτο Καρπενησίου
- 150 γραμμ. ασπρομανίταρα κομμένα σε φέτες
- 1 φιλέτο στήθος κοτόπουλου πολύ ψιλοκομμένο ή κιμά κοτόπουλου
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 1/2 φλ. τσαγιού λευκό ξηρό κρασί
- 400 γραμμ. ψιλοκομμένες ντομάτες κονκασέ
- 1 κλαδάκι φρέσκο θυμάρι
- 1 κλαδάκι φρέσκια ρίγανη
- αλάτι, πιπέρι
- 500 γραμμ. κοχύλια (μεγάλα ζυμαρικά)
- 250 γραμμ. ανθότυρο σε μορφή κρέμας
- 150 γραμμ. ταλαγάνι ή χαλούμι
- 1 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1/2 φλ. τσαγιού παρμεζάνα τριμμένη



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα ζυμαρικά σε αλατισμένο νερό. Τα στραγγίζουμε. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο, προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κοτόπουλο ή τον κιμά και τα ροδίζουμε. Ρίχνουμε το προσούτο, το σκόρδο, το κρεμμύδι και σοτάρουμε για 2'. Προσθέτουμε τα μανιτάρια και τα αφήνουμε 2'-3' να πιουν τα υγρά τους. Ρίχνουμε τον πελτέ και σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε τα μυρωδικά και την ντομάτα. Αλατοπιπερώνουμε και σιγοβράζουμε για 15'-20'. Βάζουμε

σε μπολ το ανθότυρο, το ταλαγάνι, το μαϊντανό και αλατοπιπερώνουμε. Τα ανακατεύουμε καλά και γεμίζουμε ένα ένα κοχύλι με το μείγμα τυριού. Απλώνουμε στο ταψί 1 κ.σ. σάλτσα κοτόπουλου. Αραδιάζουμε τα γεμιστά κοχύλια κοντά κοντά. Περιχύνουμε τα ζυμαρικά με την υπόλοιπη σάλτσα κοτόπουλου και πασπαλίζουμε με την παρμεζάνα. Ψήνουμε το φαγητό στους 180°C στις αντιστάσεις για 25', μέχρι να ροδίσει ελαφρά.



# Πένες με σπανάκι και 3 τυριά

*Μία γρήγορη και πεντανόστιμη συνταγή. Σερβίρετε τις πένες ζεστές· είναι τέλειες! Μπορείτε να αντικαταστήσετε το μοσχοκάρυδο με ψιλοκομμένο άνηθο. Και το μοσχοκάρυδο και ο άνηθος ταιριάζουν τέλεια με το σπανάκι και τα λευκά τυριά.*



## ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. πένες με ρίγα
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 500 γραμμ. σπανάκι κατεψυγμένο
- 500 γραμμ. ανθότυρο σε μορφή κρέμας
- 50 γραμμ. παρμεζάνα τριμμένη
- 300 γραμμ. χαλούμι τριμμένο
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΜΕΡΙΔΕΣ  
4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
10'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ  
15'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε αλατισμένο νερό βράζουμε τις πένες. Τις στραγγίζουμε και τις ρίχνουμε σε τετράγωνο πυράντοχο σκεύος. Περιχύνουμε με 2 κ.σ. ελαιόλαδο και ανακατεύουμε. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C στις αντιστάσεις. Στύβουμε καλά το σπανάκι, να αποβάλει όσο πιο πολλά υγρά γίνεται. Το βάζουμε στο μπλέντερ, προσθέτουμε το ανθότυρο, τις 3 κ.σ. παρμεζάνα, αλάτι,

πιπέρι και το μοσχοκάρυδο. Τα πολτοποιούμε. Προσθέτουμε στο μείγμα το μισό χαλούμι και τα ανακατεύουμε με κουτάλι. Αδειάζουμε το μείγμα σπανάκι-τυρί πάνω στα ζυμαρικά. Πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο χαλούμι και την υπόλοιπη παρμεζάνα. Ψήνουμε στην τελευταία σχάρα για 15', να ροδίσει λίγο η επιφάνεια και να λιώσουν τα τυριά.

# Σπαγγέτι με σάλτσα κρέμα ροκφόρ

*Για σας που δεν έχετε πολύ χρόνο για μαγείρεμα αλλά θέλετε να απολαμβάνετε νόστιμα πιάτα είναι η ιδανική συνταγή. Αν βρείτε σχοινόπρασο, ψιλοκόψτε το και ρίξτε το στη σάλτσα. Θα απογειώσει τη γεύση της.*

## ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. σπαγγετίνι
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 4-5 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 πράσο ψιλοκομμένο
- 250 γραμμ. ροκφόρ κομμένο σε κύβους
- 250 γραμμ. ανθότυρο θρυμματισμένο
- 1/2 φλ. τσαγιού γάλα εβαπορέ
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ  
5

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ  
10'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ  
10'

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι. Σε χαμηλή φωτιά σοτάρουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το πράσο για 6'-7', να μαλακώσουν χωρίς να πάρουν χρώμα. Προσθέτουμε το γάλα, το ροκφόρ και το ανθότυρο. Δοκιμάζουμε αν χρειάζεται αλάτι και τρίβουμε μπόλικο πιπέρι. Ανακατεύουμε να λιώσουν τα τυριά και, πάντα

σε χαμηλή φωτιά, αφήνουμε να πάρει βράση. Στο μεταξύ, βράζουμε τα σπαγγετίνι σε αλατισμένο νερό. Όπως στάζουν τα ζυμαρικά, με την τσιμπίδα, τα ρίχνουμε στη σάλτσα ροκφόρ. Ανακατεύουμε γρήγορα και σερβίρουμε τη μακαρονάδα με την πλούσια κρεμώδη σάλτσα αμέσως.





ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΟ

